Kẽm Có Tác Dụng Gì Với Nam Giới? Bổ Sung Bao Nhiêu Mới Tốt?

Kẽm là khoáng chất quan trọng, đóng vai trò thiết yếu trong việc duy trì sức khỏe sinh lý và sức mạnh cơ bắp của nam giới. Cụ thể, **kẽm có tác dụng gì với nam giới** và bổ sung bao nhiêu là đủ? Tham khảo ngay bài viết để có được thông tin hữu ích nhé.

1 Kẽm có tác dụng gì với nam giới?

1.1 Hỗ trợ tăng cường sức khỏe sinh sản

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe sinh sản của nam giới bằng cách hỗ trợ sản xuất testosterone – hormone chính trong việc duy trì sức mạnh sinh lý và chức năng sinh sản. Nó tham gia vào quá trình cấu tạo và bài tiết nhiều hormone và là thành phần thiết yếu trong việc tạo ra tinh trùng.

Kẽm là nhân tố quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe sinh sản cho nam giới
Sự thiếu hụt kẽm có thể dẫn đến giảm lượng tinh trùng, giảm ham muốn tình dục và tinh trùng loãng, ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng sinh sản.

1.2 Hỗ trợ nâng cao khả năng di chuyển của tinh trùng

Kẽm có tác động trực tiếp đến chất lượng tinh trùng, đặc biệt là khả năng di chuyển. Mỗi lần xuất tinh tiêu tốn khoảng 5 mg kẽm, điều này có thể dẫn đến thiếu hụt nếu không bổ sung đầy đủ. Thiếu kẽm có thể gây ra giảm tần suất tình dục, giảm số lượng và chất lượng tinh trùng cũng như làm giảm khả năng di chuyển của tinh trùng, gây ảnh hưởng đến khả năng thụ tinh.

1.3 Hỗ trợ giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt

Kẽm tập trung nhiều ở tuyến tiền liệt và tinh dịch hơn bất kỳ cơ quan nào khác trong cơ thể. Thiếu kẽm có thể làm tăng nguy cơ bị phì đại tuyến tiền liệt và các vấn đề liên quan. Kẽm còn có khả năng kích thích sản xuất một loại protein giúp chống lại Cadmium – một chất có thể gây ung thư tuyến tiền liệt.

Do đó, việc bổ sung kẽm thường xuyên có thể giảm nguy cơ mắc bệnh về tuyến tiền liệt, đặc biệt là khi bước vào tuổi trung niên.

1.4 Hỗ trợ bảo vệ tuyến giáp

Kẽm là một khoáng chất thiết yếu cho việc sản xuất hormone tuyến giáp. Ở nam giới, sự thiếu hụt kẽm có thể ảnh hưởng đến chức năng sinh lý và tổng thể sức khỏe. Việc bổ sung kẽm giúp duy trì sự cân bằng hormone và bảo vệ chức năng tuyến giáp, góp phần vào sự ổn định của các hoạt động sinh lý.

2Nam giới nên bổ sung bao nhiêu kẽm mỗi ngày?

Đối với nam giới, liều lượng kẽm khuyến nghị nên bổ sung hàng ngày từ **11 – 14 mg**. Đây là mức tiêu chuẩn được các tổ chức y tế đưa ra để đảm bảo cơ thể có đủ lượng kẽm cần thiết cho các chức năng sinh lý và sức khỏe tổng thể.

Cơ thể không tự tổng hợp và tạo ra kẽm, do đó cần phải cung cấp đủ lượng kẽm mỗi ngày để duy trì chức năng bình thường của nhiều hệ thống cơ quan, đặc biệt là hệ thống sinh sản và miễn dịch. Nam giới có nhu cầu kẽm cao hơn do kẽm đóng vai trò quan trọng trong việc sản xuất testosterone và tinh trùng, cũng như duy trì sức khỏe tuyến tiền liệt.

Việc thiếu hụt kẽm có thể dẫn đến giảm ham muốn tình dục, giảm số lượng tinh trùng và tăng nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe sinh lý. Do đó, bổ sung kẽm đều đặn theo liều lượng khuyến nghị không chỉ giúp duy trì sự cân bằng nội tiết tố mà còn hỗ trợ sức khỏe sinh sản lâu dài và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Liều lượng kẽm khuyến nghị nên bổ sung hàng ngày từ 11 – 14 mg

3Top 10 thực phẩm bổ sung kẽm cho nam giới tốt nhất

3.1 Hàu

Hàu được xem là nguồn thực phẩm hàng đầu trong việc bổ sung kẽm. Trung bình cứ 2 con hàu lớn sẽ cung cấp cho cơ thể khoảng 10 mg kẽm, gần bằng tổng nhu cầu lượng kẽm mà cơ thể cần mỗi ngày. Như vậy, chỉ với vài con hàu, các đấng mày râu có thể cung cấp đủ kẽm cho cơ thể, giúp hỗ trợ sức khỏe sinh lý và tăng cường khả năng miễn dịch.

3.2 Thịt bò

Thịt bò không chỉ giàu protein mà còn chứa hàm lượng kẽm dồi dào. Với khoảng 100g thịt bò, nam giới có thể nhận được gần 50% nhu cầu kẽm hàng ngày, giúp hỗ trợ quá trình sản sinh testosterone và cải thiện sức khỏe sinh sản.

3.3 Thịt gà

Thịt gà, đặc biệt là phần ức là nguồn cung cấp kẽm tự nhiên tốt cho cơ thể. Kẽm trong thịt gà không chỉ giúp tăng cường hệ miễn dịch mà còn giúp cơ thể hồi phục nhanh chóng sau quá trình vận động mạnh.

3.4 Hạt bí ngô

Hạt bí ngô là một lựa chọn tuyệt vời để bổ sung kẽm. Trung bình, trong 100g hạt bí ngô chứa đến 11 mg kẽm. Đặc biệt, hạt bí ngô có lợi cho sức khỏe sinh lý của nam giới, giúp cải thiện chất lượng tinh trùng và tăng cường chức năng sinh dục.

3.5 Hạt hướng dương

Hạt hướng dương giàu kẽm và các khoáng chất quan trọng khác. Nam giới có thể ăn hạt hướng dương như một món ăn nhẹ lành mạnh để hỗ trợ sức khỏe sinh sản và hệ miễn dịch.

3.6 Đậu xanh

Đậu xanh chứa nhiều kẽm và là nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời, giúp cải thiện hệ tiêu hóa và hỗ trợ quá trình thải độc tố ra khỏi cơ thể. Nam giới nên bổ sung đậu xanh trong các bữa ăn hàng ngày để đa dạng nguồn kẽm nạp vào cơ thể.

3.7 Hạt chia

Hạt chia không chỉ nổi tiếng với lượng Omega-3 dồi dào mà còn chứa kẽm, giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và hỗ trợ quá trình tái tạo tế bào. Trung bình, trong khoảng 100g hạt chia có thể cung cấp cho cơ thể lên tới 10mg kẽm, cao hơn nhiều loại hạt khác hiện nay. Đây là loại hạt nên có trong thực đơn dinh dưỡng của nam giới.

3.8 Pho mát

Pho mát là một nguồn thực phẩm cung cấp kẽm tự nhiên và dễ hấp thu. Với 100g phô mát sẽ cung cấp đến 25% lượng kẽm cơ thể cần cho một ngày. Nhờ hàm lượng kẽm cao, pho mát giúp nam giới duy trì sức khỏe xương và tăng cường chức năng não bộ.

3.9 Sò

Sò chứa hàm lượng kẽm cao, giúp cải thiện sức khỏe sinh lý và tăng cường miễn dịch. Theo như viện dinh dưỡng quốc gia, trong 100g sò có chứa đến 13,4mg kẽm, thuộc dạng cao trong số các loại động vật có vỏ cùng với hàu, ốc, ngao, hến,… Đây là một loại hải sản giàu dinh dưỡng mà nam giới nên thường xuyên bổ sung vào thực đơn.

3.10 Cá hồi

Cá hồi là nguồn cung cấp kẽm tốt cùng với các axit béo Omega-3. Việc ăn cá hồi không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tim mạch mà còn hỗ trợ khả năng sinh sản và duy trì năng lượng cho cơ thể.

Hàu, thịt bò, hạt hướng dương,… thuộc nhóm thực phẩm bổ sung kẽm cho nam giới tốt

4Top 5 viên uống bổ sung kẽm cho nam giới hiệu quả

4.1 Viên uống Oyster Plus Goodhealth

Viên uống Oyster Plus Goodhealth là sản phẩm được nghiên cứu và phát triển bởi thương hiệu Good Health, New Zealand. Sản phẩm đã được Bộ Y tế – Cục ATTP cấp giấy phép lưu hành toàn quốc số 4902/2018/ĐKSP, vì vậy người dùng có thể hoàn toàn yên tâm về nguồn gốc cũng như chất lượng.

Với thành phần: Bột chiết xuất hàu biển giàu kẽm, bổ sung thêm Kẽm oxyd, Oyster Plus chính là trợ thủ đắc lực hỗ trợ cho tinh trùng khỏe mạnh, giúp nam giới tăng cường sinh lực, hỗ trợ cải thiện các vấn đề sinh lý,…

Thành phần

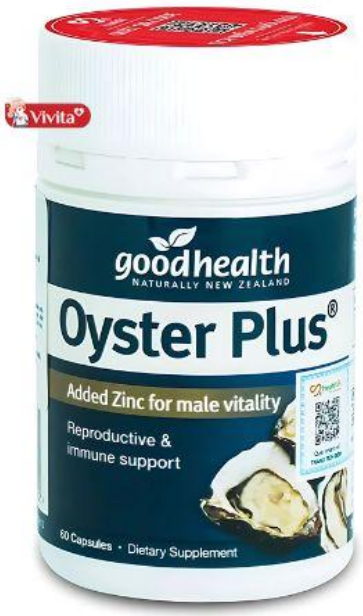
- Bột chiết xuất hàu biển
- Kẽm oxyd
- Phụ liệu khác

Công dụng: Hỗ trợ tăng cường sinh lực, tăng cường đề kháng cho nam giới.

**Lưu ý:Thực phẩm không phải là thuốc và không thể dùng thay thế thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn tùy phụ thuộc vào cơ địa của mỗi người.*

Cách dùng: Uống 1 – 2 viên/ngày với nước lọc hoặc theo hướng dẫn của chuyên gia.

Giá bán tham khảo tại Vivita: 310.000đ/Hộp 60 viên.



Viên uống Oyster Plus Goodhealth

4.2 Viên uống DHC Zinc

Viên uống DHC Zinc là sản phẩm thuộc thương hiệu DHC, Nhật Bản. Đây cũng là một trong những thương hiệu mỹ phẩm được yêu thích nhất tại Nhật Bản và nhiều quốc gia khác trên thế giới. DHC Zinc không những giúp hỗ trợ bổ sung lượng kẽm cần thiết cho cơ thể, mà còn hỗ trợ nâng cao sức khỏe và làm đẹp da.

Thành phần

Mỗi viên uống DHC Zinc có chứa các thành phần và hàm lượng tương ứng như sau:

- Kẽm gluconat: 120mg (tương đương 15mg kẽm)
- Chiết xuất Nấm Men (0,2% Crom): 30mg
- Chiết xuất Nấm Men (0,2% Selen): 25mg
- Phụ liệu vừa đủ

Công dụng: Hỗ trợ bổ sung kẽm cho cơ thể, hỗ trợ duy trì sức khỏe, giúp cơ thể khỏe mạnh.

**Lưu ý:Thực phẩm không phải là thuốc và không thể dùng thay thế thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn tùy phụ thuộc vào cơ địa của mỗi người.*

Cách dùng: Uống 1 viên/ngày với nước lọc, nước ấm hoặc theo hướng dẫn của bác sĩ/dược sĩ.

Giá bán tham khảo tại Vivita: 95.000đ/Túi 30 viên.

Viên uống DHC Zinc

4.3 Viên uống Natural Ben Zincus 50mg

Viên uống Natural Ben Zincus 50mg là sản phẩm được sản xuất bởi thương hiệu Earth's Creation, Mỹ. Sản phẩm đã được Bộ Y tế – Cục ATTP cấp giấy phép lưu hành toàn quốc số 10878/2020/ĐKSP.

Với thành phần chính là Zinc (Kẽm) hàm lượng lên tới 50mg, Natural Ben Zincus giúp hỗ trợ bổ sung kẽm cho cơ thể, cải thiện các bệnh lý do thiếu kẽm gây ra.

Thành phần

Trong mỗi viên nén Natural Ben Zincus 50mg có chứa thành phần và hàm lượng tương ứng như sau:

- Zinc: 50mg
- Tá dược vừa đủ 1 viên

Công dụng: Hỗ trợ bổ sung kẽm cho cơ thể, giúp tăng cường sức đề kháng, hỗ trợ chức năng của tuyến tiền liệt.

**Lưu ý:Thực phẩm không phải là thuốc và không thể dùng thay thế thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn tùy phụ thuộc vào cơ địa của mỗi người.*

Cách dùng: Uống 1 viên/ngày sau bữa ăn hoặc theo hướng dẫn của bác sĩ/dược sĩ.

Giá bán tham khảo: 320.000đ/Hộp 100 viên.

Viên uống Natural Ben Zincus 50mg

4.4 Viên kẽm Puritan's Pride Zinc Chelate

Viên kẽm Puritan's Pride Zinc Chelate là sản phẩm bổ sung kẽm chất lượng cao thuộc thương hiệu Puritan's Pride, Mỹ, giúp hỗ trợ tăng cường sức khỏe miễn dịch và hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Với công thức đặc biệt chứa 50mg Zinc gluconate, sản phẩm mang lại nguồn kẽm ổn định cho cơ thể.

Đặc biệt, Puritan's Pride cam kết không sử dụng chất tạo màu, hương liệu nhân tạo, chất bảo quản hay các thành phần gây dị ứng như gluten, đậu nành và sữa, giúp người dùng yên tâm sử dụng mà không lo ngại về chất lượng.

Thành phần

- Kẽm (dưới dạng Zinc gluconate)
- Tá dược vừa đủ 1 viên

Công dụng: Hỗ trợ bổ sung kẽm cho cơ thể, giúp tăng cường sức đề kháng.

**Lưu ý:Thực phẩm không phải là thuốc và không thể dùng thay thế thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn tùy phụ thuộc vào cơ địa của mỗi người.*

Cách dùng: Uống 1 viên/ngày trong bữa ăn.

Giá bán tham khảo: Dao động trong khoảng 240.000đ – 290.000đ/Hộp 100 viên.

Viên kẽm Puritan's Pride Zinc Chelate

4.5 Viên kẽm Deep Blue Healthy ZOS+

Viên kẽm Deep Blue Health ZOS+ là thực phẩm chức năng của thương hiệu Deep Blue Health, được chiết xuất từ hàu biển tự nhiên, có nguồn gốc từ vùng biển sạch của New Zealand. Sản phẩm cung cấp hàm lượng kẽm dồi dào, giúp hỗ trợ sức đề kháng, làm lành vết thương, và cân bằng nội tiết tố hiệu quả.

Với quy trình sản xuất hiện đại, tiên tiến, Deep Blue Health ZOS+ đảm bảo loại bỏ kim loại nặng và mang đến nguồn dưỡng chất tinh khiết, an toàn cho người sử dụng, đặc biệt là những người có bệnh lý về tiểu đường, mỡ máu và cholesterol cao.

Thành phần

Mỗi viên uống Deep Blue Healthy ZOS+ có chứa các thành phần và hàm lượng tương ứng như sau:

- Bột chiết xuất từ hàu biển: 350mg
- Kẽm gluconate (Quy từ kẽm 15mg): 107mg
- Selenomethionine 0.5: 30mg

- Phụ liệu vừa đủ 1 viên

Công dụng: Hỗ trợ tăng cường sản xuất tinh trùng, tăng cường năng lượng, hỗ trợ bảo vệ hệ miễn dịch.

**Lưu ý:Thực phẩm không phải là thuốc và không thể dùng thay thế thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn tùy phụ thuộc vào cơ địa của mỗi người.*

Cách dùng: Uống 1 – 2 viên/ngày.

Giá bán tham khảo: Dao động trong khoảng 540.000đ – 590.000đ/Hộp 30 viên.

Viên kẽm Deep Blue Healthy ZOS+
Bài viết trên đây, Vivita.vn đã cung cấp thông tin tổng quan để giúp người dùng giải đáp thắc mắc **kẽm có tác dụng gì với nam giới**. Nếu còn điều gì băn khoăn, quý khách hàng hãy nhanh tay liên hệ hotline **1900 2061** của Vivita để được đội ngũ dược sĩ tư vấn cụ thể hơn nhé.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/kem-co-tac-dung-gi-cho-nam-gioi.html